LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích diễm

Kinh Tất cả các lậu hoặc – 11/02/2024

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.

Bữa nay chúng ta học bài kinh số 2 của Trung Bộ kinh. Trước hết ôn lại xíu bài cũ, đó là bài Đại Niệm Xứ.

Tôi chỉ nhắc lại chớp nhoáng thôi. Nhiều người rất là sốc khi họ đọc câu sau đây trong kinh Đại Niệm Xứ "Đây là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát", đại ý như thế. Bởi vì xưa nay họ theo đủ pháp môn hết, pháp môn này pháp môn kia. Vậy hóa ra họ chưa từng biết gì Tứ Niệm xứ = Tu sai. Tôi xin xác nhận thế này:

Tinh thần tứ niệm xứ = Anh theo pháp môn gì không cần biết, miễn là anh hoàn tất mấy công việc sau đây:

1/ Anh thường trực chánh niệm, biết rõ anh đang trong tình trạng nào?

2/ Những gì xảy đến cho thân tâm anh nó là gì? Là Nhân là Quả là Thiện là Ác là buồn là vui.

3/ Luôn luôn nhận thức nó là do duyên mà có, mọi thứ tồn tại trong hình thức tổng hợp.

4/ Đã có rồi phải mất đi.

Với nhận thức này người ta không thấy được cái gì trên đời này, từ những thứ mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư là không có gì để mình thích, và cũng không có gì để bất mãn. Anh heo pháp môn nào cũng được miễn anh là được chừng đó chuyện - Đó chính là con đường giải thoát.

Chuyện thứ hai – Chúng tôi có một đề nghị: Tất cả sách thiền, thiền phổ, ngữ lục, thiền sư, tất cả những hướng dẫn của sư phụ này sư phụ kia, tất cả thầy bạn nói chung đều chỉ là chỗ tham khảo thôi, cái gốc vẫn là Chánh Kinh. Đọc chánh kinh chỗ nào không hiểu vào Chánh sớ - commentary của Tam Tạng mà đọc. Tất cả ngoài ra chỉ là gợi ý, tham khảo; Thấy Chánh kinh đơn giản nhưng nếu đủ duyên lành Ba La Mật thì đủ chứng rồi. Nếu không đủ duyên lành Ba La Mật thì càng nhiều tài liệu càng rối. Đủ duyên lành Ba La Mật thì cứ như lời Phật mà tu, lâu lâu kiếm tìm thêm tài liệu tham khảo, học hỏi tham vấn các thiền sư, thầy bạn tin cậy. Không đủ duyên chỉ thêm rối thôi.

Đó là phần ôn tập cho bài giảng vừa rồi. Sáng nay chúng ta học bài tiếp theo - Kinh Tất Cả Lậu Hoặc - Kinh số 2 của 152 bài Trung Bộ.

Bài này có nội dung: Xưa nay do Tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống mà chúng ta mỗi người có nền tảng tâm thức riêng. Từ đó chúng ta có những chọn lựa, điều tâm đắc không giống nhau. Thế là chúng ta có một lập trường khó lìa bỏ được: **Cái gì mình tâm đắc là đúng, cái gì không phải chỗ mình tâm đắc thì cái đó là sai, hoặc thấp hơn.** Thật ra không có pháp môn nào thấp hơn pháp tu nào, không có con đường nào là cao, thấp hơn con đường nào hết, sang hèn. Tất cả con đường giống nhau nếu nó đều có thể dẫn về mục đích. Mình không thể nào nói con đường nào dành cho giới thượng lưu. Con đường nào cũng là con đường hết.

Có điều có những người họ có tâm đắc riêng: Có những vị gặp đệ tử kêu nó cầu nguyện bái sám, có vị mấy chục năm trười kêu đệ tử trì chú tụng kinh, có vị dạy một pháp môn bố thí cúng dường, có vị dạy đệ tử dấn thân xã hội làm từ thiện cứu tế chẩn bần, có vị chủ trương đề xướng con đường nghiên cứu kinh điển làm mọt sách, có vị nhắm mắt tu thầy truyền bao nhiêu theo đó mà tu, bất kể đúng sai - lời thầy là lời Phật,... Đại khái như vậy. Đó là chuyện cần thận trọng.

Để tránh trường hợp đó, đức Phật có dạy cho mình thấy: Pháp tu nhiều lắm, mình không thể lấy cái mình tâm đắc là số 1. Chẳng hạn, bài kinh này Ngài nói có 7 cách làm việc với phiền não, chứ không phải chỉ một cách như chúng ta thường nghe nói. Có nhiều sư phụ đệ tử bị cái gì vào níu áo sư phụ là sư phụ phán có một chữ thôi: Nhẫn đi con. Nhẫn. Nhưng không phải. Có những tình huống, trường hợp, hoàn cảnh phiền não mình gồng mình là giải pháp tốt, nhưng có những trường hợp không phải gồng mình, cắn răng, nghiến lợi là xong. Không được. Ai trong room là dược sĩ, bác sĩ biết chuyện đó. Có những cái đau chỉ uống thuốc giảm đau là xong, có những cái đau phải đi mổ, có những cái đau cắn răng qua, có những cái đau phải uống thuốc suốt một tuần, một tháng. Thí dụ mình bị đứt tay, nó nhiễm trùng thì nhiều lắm mình uống thuốc trụ sinh, nếu mới dứt mà đau quá là do nó đứt sâu. Còn không là mình băng nó lại chịu trân

mình thôi, không làm gì hết. Nhưng có trường hợp nó đau phải đi bác sĩ, phải được bác sĩ can thiệp sâu. Có trường hợp chẳng những uống thuốc, mổ xẻ mà còn phải cắt bỏ nữa mới hết đau, hoặc lấy nó ra mới hết đau. Không phải lúc nào cũng kêu gồng đi con là được. Thân bệnh còn vậy nói chi tâm bệnh.
Cho nên, đức Phật dạy cho mình bài kinh này 7 Giải pháp làm việc với phiền não. Tôi tránh xài chữ "đối phó" nó nặng quá.

1. **Phiền não giải quyết bằng trí tuệ (Dassanena pahātabbā).**

Có những trường hợp phiền não được giải quyết bằng Trí tuệ. Là sao? Ở đây Ngài có từ đồng nghĩa trí tuệ là *Yoniso manasikāra* = Khéo tác ý (từ cũ của ngài Minh Châu), "lưu ý đúng cách" (mình dùng chữ dân gian, gần gũi, quê mùa).
Mình ví dụ đời trước đi. Nhìn một cái hoa, mình chú ý gai hay hoa? Có người nhìn bụi cây thấy gai trước "trời ơi, bông đẹp mà gai không", có người chú ý hoa "trời ơi cây gai vậy mà bông đẹp thiệt là đẹp, bông này mà bớt gai là tuyệt". Mình thấy rõ ràng chỉ là bụi hoa mình lưu ý cái gì?
Ăn bánh xèo có người chú ý nước chấm, có người chú ý rau, có người chú ý độ giòn, có người chú ý nhân bánh xèo, có người chú ý rất buồn cười, họ chú ý cái đĩa – cái đĩa gì mà nhỏ xíu, có người để ý muỗng nĩa gì dơ quá. Bao thứ họ bỏ hết, họ chú ý dơ, lớn nhỏ, họ chú ý giòn hay không giòn, nhân nhiều hay nhân ít, rau có đủ hay không, có người họ chê nước chấm – nước chấm gì ngọt ngay như chè. Có nghĩa là cái lưu ý của mình nó quan trọng. Chính nó thay đổi.
Cảnh thì vẫn vậy nhưng chính nó thay đổi cảm xúc, cảm nhận, tình cảm của mình với đối tượng đó. Lớn chuyện lắm không phải không nha.
Có người yêu ai chỉ vì nốt ruồi. Mấy chục ký lô chỉ nhắm nốt ruồi. Có ai đưa tờ giấy hỏi cái gì trên đây? Nguyên diện tích tờ giấy trắng mênh mông họ không lưu ý chỉ lưu ý chấm đen trên đó. Điều đó cho thấy chỗ lưu tâm của mình quan trọng.
Cho nên Ngài dạy: Có trường hợp phiền não phải được giải quyết bằng Trí tuệ = Mình lưu ý cái gì? Lưu ý đúng cách.
Lưu ý đúng cách là sao? Lưu ý không đúng cách là sao?
Cách lưu ý nào làm cho Dục ái, Hữu ái, Vô minh phát triển thì cách lưu ý đó là không đúng cách.
Dục ái là gì? Trong đây Chú giải nói rõ lắm. Tôi xin năn nỉ quý vị: Đừng đọc kinh tạng bằng kiến thức Hán Việt, tiếng Việt kẹt lắm. Dục ái là gì? Giải thích – Dục = muốn, Ái = Tham mà tại sao không giải thích nói rõ Dục ái là gì thì cứ tra từ điển là kẹt lắm. Trong kinh ghi rất rõ.

- **Dục Ái = Đam mê trong 5 trần vật chất. Những cái mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng.**
- **Hữu Ái = Đam mê trong các cảnh thiền Sắc, Vô Sắc.**

Có chỗ định nghĩa:

- Hữu Ái = Muốn hiện hữu.
- Dục ái = Muốn hưởng thụ.

Nhưng trong chỗ này các Ngài giải thích:
Dục Ái = Đam mê trong 5 trần vật chất – Thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng:

- Đụng = ấm áp, êm ái, mịn mềm. Đam mê trong cảnh vị = thích đắng, cay, chua,..;
- Đam mê trong cảnh khí = Thích các mùi, mùi thức ăn hay mùi mỹ phẩm, hương liệu;
- Đam mê trong cảnh thinh = Thích âm thanh, tiếng động nào mình cho là hay, tôi tránh không dùng chữ "du dương, lảnh lót" vì không phải lúc nào du dương, lảnh lót cũng hay. Có những lúc mình cần nam trầm, có lúc cần nữ trầm, thí dụ vậy; không phải lúc nào cũng thích Teno hết. Thích âm thành nào vừa vặn nhu cầu hiện tại trước mắt - nghe người ta ăn nhai giòn thấy thích, có trường hợp thích nghe tiếng vi vu, có lúc thích nghe tiếng ngọt ngào, có lúc thích nghe tiếng trầm ấm;
- Đam mê trong cảnh cảnh sắc = đam mê trong hình dáng màu sắc.

Đam mê trong 5 trần = Dục Ái, Dục tham, tham dục.
Hữu Ái = Đam mê trong thiền.
Đối với người hưởng dục sống tội lỗi mình thấy ông ngồi thiền là thấy sang; Rất là thánh luôn. Nhưng trong pháp nhãn, huệ nhãn của đức Phật thì ông đam mê ngồi thiền nghe mát lạnh đúng là ông hơn mấy

ông hưởng dục, sang hơn nhiều, cách 1 tỷ lần; nhưng Ngài xác nhận, miễn có đam mê là còn sanh tử. Có sanh tử thì còn lặn hụp = Anh về Phạm thiên được bao lâu cũng rớt trở xuống. Chỉ là sự tạm thời, vacation thôi. Chứng thiền về Phạm thiên là Vacation, khoảnh khắc mình được sung sướng sang trọng, lánh xa bộn bề, tế toái đa đoan của đời sống, làm lụng mệt mỏi, dơ bẩn thường ngày, mình có mấy ngày vacation xong cũng phải trở về đời sống tù đày, máu lệ như cũ, đổ mồ hôi sôi nước mắt.

Vô Minh = Mình nhìn, thấy, nghe, ngửi, nếm đụng kiểu gì mà kích thích, tăng trưởng, phát triển vô minh. Vô minh = Bất tri trong Tứ Đế.

Có 2 cách nhìn:

- Cái nhìn đúng cách = Lưu tâm đúng cách = Cái gì là vô thường phải thấy là vô thường, cái gì là Khổ phải thấy là Khổ, cái gì là Vô Ngã phải thấy là Vô Ngã. Trong tất cả những gì mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng trong đời sống đều phải quán chiếu như vậy, liên tục và thường trực. Đương nhiên, một người chưa từng học giáo lý, chưa từng trải qua trải nghiệm tu tập Tuệ Quán nghe bài giảng thấy sốc lắm – trời ơi tui tụng kinh, lạy Phật, thắp hương, chưng hoa, cúng dường trai tăng thôi, tôi cũng trở về với vợ chồng, con cái, nhà cửa, sự sản, chứ còn tự nhiên bắt tui nhìn đời qua mấy cái đó thấy xa lạ quá, đời gì tăm tăm mù mù, buồn tẻ, tiêu cực. Không phải.
- Cái nhìn sai cách.

Trong kinh dạy rất rõ. **Tại sao mình phải thường trực thấy mọi thứ là Vô thường, Khổ, Vô Ngã?**

Anh có thể xuất gia làm tăng ni hoặc cư sĩ tùy duyên. Nhưng anh phải thường trực nhớ:

Cố ý đi tìm cái gì bền vững, sung sướng, thuộc về Tôi & Của Tôi, xác định chủ quyền, xác định Ngã tính là chỉ chuốc khổ. Vì sao? Vì mọi thứ không như anh nghĩ đâu.

Nếu anh quên mất: Vô thường, Khổ, Vô Ngã. Trong đây nói có 4. Trên đời không có gì là: Đẹp, sướng, tôi & của tôi, và còn hoài. Gặp cái ngọt mình không dính chặt, gặp cái đắng không bị sốc. Nó an lạc ngay bây giờ, còn chuyện chứng thánh thì lúc nào đó rồi tính. Ngay bây giờ thường trực sống trong nhận thức như vậy:

- Không có gì đẹp
- Không có gì bền
- Không có gì Tôi & Của tôi
- Không có gì sướng

Các vị không thấy tôi nói Thường – Lạc – Ngã – Tịnh mà chỉ nói Thường – Lạc – Ngã – Mỹ, bởi vì chữ "Tịnh" dịch sai. Ai đọc được tiếng Mỹ, tiếng Đức, tiếng Pháp chỗ này người ta dịch theo chú giải Pali, không có nghĩa là sạch. Trường hợp này phải dịch là đẹp. Trên đời không có gì Thường - Lạc - Ngã - Mỹ (Subha). Khái niệm sạch dơ hẹp, nó hẹp, hạn chế lắm. Phải là đẹp, xấu thì ở cảnh giới nào cũng có cái đẹp, xấu; Còn cái sạch- dơ thì nó hạn chế. Cứ mê chữ đó. Tối ngày mở miệng ra: Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Mỹ mới đúng. Beauty.

Ai nghi ngờ thì vô đọc trong internet, chữ "Subha" coi họ dịch chữ gì. Bên chữ Âu Mỹ, chứ Tàu, Việt tôi sợ lắm.

Cái nhìn đúng cách = cái nhìn đi kèm nhận thức liên tục và thường trực = Mọi thứ không có gì bền, không có gì vui sướng, không có là tôi - của tôi; không có gì là đẹp.

Mọi thứ sướng, bền, đẹp, hoàn toàn là do chủ quan của mình. Mình đeo Rolex tốt hơn Seiko, nhưng mình biết trên Rolex có Patek Philippe. So sánh như vậy mình thấy trên đời có cái bền. Mình thấy vàng ròng đẹp hơn đồng, đồng đẹp hơn chì. Mình thấy gỗ thiệt đẹp hơn gỗ giả, gỗ giả đẹp hơn nhựa màu – xanh, vàng, đỏ, tím. Đó là so sánh thôi.

Trước hết, mình thấy cái đẹp là một ước lệ, ước định. Tùy nền văn hóa, bối cảnh văn hóa, xã hội, bối cảnh gia đình, trình độ kiến thức, mỹ cảm mỗi người = tất cả cộng lại làm nên nền tảng Nhận thức, cảm thức... của mình, để mình thấy cái này đẹp, cái kia nó xấu. Có cái người Nhật thấy đẹp người Việt chịu không nổi. Có cái người Việt thấy đẹp mà người Nhật chịu không nổi.

Còn cái bền? Ở đời không có gì đứng yên, mọi thứ luôn trong tình trạng trở thành cái mới.

Sướng? Sướng cái gì? Cái ngọt tìm nó thì cực, có được rồi, giữ bao lâu? Cho nên, tìm được nó là cực, khổ rồi; tìm được nó giữ được bao lâu- phải mất đi, lại khổ nữa. Đó là cái ngọt. Còn cái đắng thì sao? Trực

tiếp cảm nhận cái đắng là khổ, tránh không được là khổ. Ngọt - Tìm là khổ, có được rồi thưởng thức được bao lâu? Nó không bỏ mình, mình cũng bỏ nó.

Cứ liên tục và thường trực sống trong nhận thức này là lưu tâm đúng cách = Như lý tác ý = chú ý khía cạnh Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, Bất Mỹ.

Suy nghĩ không đúng cách = Trong lòng có ý đi tìm cái bền vững trong cuộc đời vô thường.

Từ tình cảm cho đến danh vọng, sản nghiệp, sức khỏe, nhan sắc,... tất cả những cái này, có nhiều người miệng nói vậy chứ không thật lòng thấy như vậy. Một người tu học đúng mức thường trực thấy mọi thứ không có gì bền hết.

Các vị có thể nghĩ tôi sao cũng được, về phía tôi chưa bao giờ nói tôi là hành giả, thiền sư, nhưng ở tuổi này tôi phải nói tôi đã quá đủ thời gian để tôi cảm nhận không có gì là bền hết, trong nhận thức của tôi. Trong cái biết của tôi về khoa học tí ti thôi, theo tôi biết mặt trăng mặt trời không phải vĩnh viễn, trái đất không phải vĩnh viễn, núi sông, kênh rạch, rừng rú, cây cỏ, đất đá,... không có gì còn hoài; một là tự nó hư, hai là mình hư trước nó. Dầu nó còn đó mà mình chết thì kể chi nữa. Nó là thiên thu miên viễn nhưng được mấy năm? Một tỷ không? 10 tỷ, 100 tỷ, 1000 tỷ năm cũng có lúc nó kết thúc. Cái quan trọng là mình nè. Mình là đơn vị pháp giới quan trọng nhất, mình là chúng sinh, mà mình không có bền.

Thường trực sống như vậy.

Muốn gì cũng phải chấp nhận sự thật này: **Chắn chắn sẽ có một ngày có thể rất gần đây những thứ ta có bỏ ta mà đi, hoặc ta bỏ nó.** Nếu đi ngược lại, cố ý tìm cái bền, một cái đẹp, một cái sướng, một cái Tôi & của tôi thì 1000% chỉ có thất vọng.

Tại sao chúng ta khổ? Vì chúng ta hiểu lầm. Hạnh phúc của mình cũng là hiểu lầm. Hiểu lầm nó bền. Mình tin cuộc hôn nhân, mình tìn chức vụ, mình tin vào tiếng tăm, tình cảm, nhan sắc, sức khỏe, ... mình ráng mình tin. Nhưng Tây có câu, nó hơi lạc đề mà tôi vẫn muốn nhắc lại ở đây: Con chim khi đậu trên cành cây không sợ vì nó tin vào đôi cánh nó chứ nó không tin vào nhánh cây. Còn con người leo cây thì bao nhiêu niềm tin đổ hết nhánh cây. Mình đi tìm niềm tin trong nhan sắc, sức khỏe, tiếng tăm, tiền bạc là mình tin mấy cái đó, trong khi mấy cái đó là nhúm cát. Mình quên cái mình trao gởi ký thác niềm tin vốn dĩ không bền. Mình như con chim đổ hết niềm tin vô nhánh cây. Không được. Con chim phải tin vào đôi cánh của nó.

Không thể nào đổ hết niềm tin của mình để giao phó, ký thác, tin cậy lục trần, 5 uẩn, 12 xứ. Bởi vì mình không bỏ nó nó cũng bỏ mình thôi. Bây giờ mình thấy ngược lại như vậy, mình tin tưởng nó, thấy nó: Đẹp, Bền, Sướng, Tôi & của tôi thì đó là cái nhìn không đúng cách = *Ayoniso manasikāra* = cái nhìn thiếu trí.

Yoniso manasikāra = cái nhìn có trí.

Có trường hợp phiền não phải giải quyết bằng trí. Ngài nói rằng: Khi người có cái nhìn đúng cách. Đúng cách cao nhất là cái gì? Nó dẫn tới cái gì?

Trước hết, cái nhìn đúng cách là cái gì? Thấy rõ mọi thứ vô thường là vô thường, không đi tìm thường trong vô thường, không đi tìm cái sướng trong Khổ, không đi tìm Tôi & của tôi trong vô ngã, không đi tìm Đẹp trong không đẹp. Ở đây chỉ có không đẹp chứ không có xấu.

Chết cũng phải nhớ bài giảng này, chỗ này tôi nhấn mạnh.

Không có cái xấu. Chỉ có cái không đẹp thôi. Bởi vì hễ có cái xấu là có cái đẹp, mình phủ nhận cái đẹp mà mình giữ lại cái xấu là sai.

Người hiểu đạo không đi tìm cái bền vững trong vô thường, không đi tìm an lạc sung sướng trong đau khổ, không đi tìm tôi - của tôi trong Vô ngã và không tìm Đẹp trong không đẹp.

Trong room thế nào có người băn khoăn: Tôi thấy có lúc sướng, có lúc vui lắm mà ta? Người ta toe toét cười mãn nguyện, hả dạ mà tại sao nói mọi thứ là khổ? Bởi vì đi chùa mấy chục năm lắc xăm cầu nguyện đâu nghe mấy cái này.

Khổ có 2: Khổ cảm giác & khổ bản chất.

- **Khổ cảm giác**: trời nực là khổ vô máy lạnh là sướng. Khổ lúc nực là khổ cảm giác.
- **Khổ bản chất**: Bất cứ cái gì hiện hữu, tồn tại đều do duyên mà có, có rồi phải mất đi. Bản chất do duyên mà có – có rồi phải mất đi, bản chất đó gọi là khổ bản chất.

Giống như vầy: Đi về nhà chồng - giặc bên Ngô không bằng bà cô bên chồng - là khổ cảm giác; Bị chồng đánh, mẹ chồng, em chồng bạc đãi là khổ cảm giác.
Khổ bản chất là cuộc hôn nhân, bắt đầu từ lúc mình phải lòng, hẹn hò, trầu cau dạm ngõ, hứa hôn làm lễ hỏi, trao nhẫn, chính thức hôn lễ, vu quy, tân hôn, rước dâu. Từ giây phút bật đèn xanh là khổ bản chất đã hình thành cho đến bao giờ có hôn thú, nhẫn cưới, đám cưới. Cả cuộc hôn nhân kéo dài mấy chục năm đến lúc 1 trong 2 người lăn đùng chết, bản thân cuộc tình là khổ bản chất.
Hoặc là ví dụ cách khác: Nóng nực là khổ cảm giác. Có mặt trong xứ nóng là khổ bản chất.
Bản thân sự có mặt là khổ bản chất; bản thân sự có mặt là nền khổ. Trên cái nền đó anh mới bị bệnh tật, tù đày, đâm chém, thù oán, thiên tai, chiến tranh,...đó là khổ cảm giác; Khổ bản chất là ngay sự có mặt của anh - vừa lọt lòng mẹ là cái khổ bản chất có mặt. Chưa hết, đầu thai qua kiếp khác là tiếp tục trong khổ bản chất, dầu đẻ ra trong nôi vàng ngậm thìa bạc là khổ bản chất, vì có thân là có đau nhức, nóng lạnh, tê buốt, đói khát,.. phải có già, có bệnh này bệnh kia, có lúc thở không được mới lăn ra chết; có cái chết nào không gắn liền chuyện ngộp thở không? Phải ngộp thở, mất thở mới chết.
Có trường hợp cũng cảnh trần đó chúng ta nhìn bằng cái nhìn đúng cách = Nhìn bằng nhận thức: Mọi thứ là Vô thường, Khổ, Vô Ngã, bất mỹ - không có gì đẹp.
Nhìn sai cách = tìm cái bền trong vô thường, tìm an lạc, trông cậy niềm hạnh phúc ngay trong bản chất đau khổ của cuộc đời, tìm tôi - của tôi trong cảnh giới không đáng có mặt.
Phàm phu luôn luôn xác định chủ quyền ngay trong vùng đất không đáng sở hữu.
Đó là cảnh giới của: Sanh già đau chết, sầu bi khổ ưu não, thương phải xa, ghét phải gần, muốn không được. Cái này gom chung gọi là khổ.
Chuyện mình đi tìm một cái tôi, xác lập một cái tôi, một chủ quyền của tôi ngay trong hình hài này là một sự sai lầm, một sự ngộ nhận.
Thay vì mình thấy :

- Nó là do duyên mà có
- Nó là khối tổng hợp theo cách chớp tắt.

Buổi đầu cứ đọc như con nít nhưng lâu ngày nó ngấm hồi nào không hay. Mình đợi ngồi thiền mới quán chiếu là không được. Thường trực phải sống. Để chi? Gặp cái ngọt không chìm sâu, nhờ vậy gặp cái đắng có thể kiểm soát: Thị phi, tai nạn, bệnh tật, cận tử. Cảm giác cận tử khiếp lắm.
Đêm qua chúng ta có đạo hữu tương đối nổi tiếng có bà mẹ trong giai đoạn thập tử nhất sinh, có lời nhờ cậy bà con Phật tử mười phương chia sẻ lời cầu nguyện. Tôi nhìn hình bà cụ cũng ngán. Bao nhiêu tình cảm, chức vụ, tiếng tăm, tình yêu, sự sản, gia nghiệp đối với cụ bây giờ là zero. Cụ sanh năm 49, nhỏ hơn sư phụ tôi 2 tuổi. Sư phụ tôi mất đầu mùa covid.
Khi nào sợ chết quá nhớ câu này:

- Chết không phải là hết mà bắt đầu cái mới, có công đức thì sẽ đi về chỗ tốt hơn.
- Chết giờ cũng hay vì mình đi rồi còn lại mấy người đang sống, mấy người ở lại kéo dài thời gian sợ chết.

Tôi từng nghĩ như vậy. Tôi nghĩ thấy ghê quá, tôi nghĩ chuyện nhổ răng, ngồi chờ nha sĩ, y tá vô, tôi ngồi tôi nghiệm ra: kệ, trước sau gì cũng làm, thôi làm trước cho nó khỏe, cho nó bớt teo. Chứ còn mình thấy y tá ra kêu: David, Jenifer,... Nguyên Phạm, mình nghe là mình khiếp. Đau lắm. Vô nó lụi, mình nói là thuốc tê chứ trước khi tê nó phải đau tới óc 12 mặt trời nó dàn ngang trước mặt, đã lắm. Bởi vì cái nướu của tôi là chỗ nhạy cảm, nó chích vô mông, vô vai thì nó khác, còn nó chích chỗ mình gồng không được. Tụi Tây nó lịch sự, trước khi lụi nó sorry.
Nói sorry tôi nhớ chuyện. Bữa đó có nguyên đám sinh viên lên cắm trại trên đảo, nó nghĩ ra trò chơi: Để trái táo trên đầu một cô bạn trong đoàn, thi nhau phóng dao. Thằng Hồi giáo phóng, cây dao ghim trong trái táo, nó vỗ ngực cười: I am Shinbat, tới thằng Anh "I am Robinson", tới thằng Việt Nam phóng trúng vô vai cô gái: I am sorry.
Cho nên:
Cái nhìn đúng cách = nó sao thấy nó vậy.
Cái nhìn đúng cách dẫn đến cái gì? - Thấy được Bốn Đế:

1. Thấy được được hiện hữu là khổ (khổ bản chất/ khổ cảm giác): Sự có mặt của hạt bụi hay ngọn núi, của con ruồi hay vị Phạm thiên. Tất cả sự có mặt là khổ, khổ bản chất hay khổ cảm giác.
2. Nếu mọi thứ đều là khổ thì đam mê trong bất cứ cái gì là đam mê trong khổ. Đam mê = tiếp tục đầu tư khổ mới. Mình là người nông dân trên cánh đồng, liên tục cắm cúi để gieo trồng trên cánh đồng sinh tử, một đời vun xới nỗi sầu là vậy đó. Đừng trách "ta lần mò leo mãi không qua được vách sầu". Bởi vì mình cứ gieo trồng suốt. Đừng trách tại sao khổ. Bởi vì, một đời vun xới mà. Cứ gieo trồng hoài.

Trong kinh nói, có lần đức Thế Tôn đi bát qua một cánh đồng có ông đó đang làm ruộng, gặp Ngài ổng nói: Ngài tướng tá ngon lành mà sao không đi làm ruộng lại đi xin? Ngày nào cũng thấy đi xin hoài. Đức Phật dạy: Ta không đi xin hoài, ta xin có kiếp này nữa thôi. Ngươi đó, không chịu tu hành giải thoát là ngươi sẽ cày ruộng vô số kiếp. Ngài mới đọc bài kệ: "Đời này qua đời khác, người thiện được sanh thiên; đời này qua đời khác kẻ ác bị sa đọa. Đời này qua đời khác, kẻ phàm phu phải sanh tử"

Ta đi bát kiếp này nữa thôi nhưng ngươi sẽ làm ruộng đời đời nếu không giải thoát. ổng nghe ổng liệng cày liệng bừa, mình mẩy sình không, quỳ lạy Phật: Thôi, thôi, con hiểu rồi. Con không muốn cày nữa. Cày nghĩa đen, và nghĩa bóng. Con không đầu tắt mặt tối cánh đồng này và cũng không tiếp tục đầu tắt mặt tối cánh đồng sinh tử. Vì sao? Vì theo lời dạy Thế Tôn:

1. Mọi thứ là khổ.
2. Thích cái gì là thích trong khổ, cắm đầu đam mê là đầu tư, cày xới trên cánh đồng sanh tử đó, để mỗi mùa gặt hái mà toàn là máu lệ không thôi.

Đi làm để sống, sống để đi làm, cứ đổ mồ hôi để sống, sống để đổ mồ hôi. Dầu mình thu nhập nhiều cách mấy cũng chỉ để sống. Trong cách nhìn tục lụy của thế gian, tốt nghiệp đại học kiếm 8000- 10000 $ hay bán vé số kiếm ngày 10$ hay con chuột, ong, kiến, sóc tha thức ăn về hang, mấy trường hợp này giống nhau y chang, ở nghĩa rốt ráo = Tha mồi về để sống, sống để đi kiếm mồi. Bằng cấp là cần câu cơm.

Nói như vậy không có nghĩa tôi mạt sát cần câu cơm. Tôi đi nhổ răng tôi nhờ nha sĩ mà, tôi đi khám bệnh sỏi, gan, thận bao tử tôi cần bác sĩ nội khoa mà, tôi đâu chê. Nhưng mà ở đây tôi đang nói khía cạnh: Nếu đời sống chỉ là kiếm sống, thì trong trường hợp đó, ngoại trừ lòng phục vụ cứu người của bác sĩ, cái đó quá thiêng liêng, tôi không đụng tới, riêng trong lý tưởng kiếm tiền nuôi mình và gia đình mình y chang con chuột, kiến, mối, sóc thôi.

1. Mọi hiện hữu là khổ.
2. Đam mê trong cái gì là đam mê trong khổ.
3. Muốn hết khổ đừng thích trong khổ nữa
4. Ba nhận thức này cộng lại là con đường thoát khổ, Thường xuyên thường trực sống trong 3 nhận thức này là mình đang có mặt trên con đường thoát khổ. Con đường đó nói hẹp là Bát Chánh Đạo. Nói rộng là 3 nhận thức này. Liên tục sống trong 3 nhận thức này được xem là đang đi trên con đường giải thoát.

Cái đầu tiên Ngài dạy: Có những trường hợp phiền não phải đối phó bằng trí tuệ = Nó ra sao thấy nó như vậy, thấy nó Vô thường thấy nó vô thường, nó là khổ dầu là khổ bản chất hay là khổ cảm giác thì thấy nó là Khổ, nó không đáng là tôi & của tôi phải thấy nó đúng như vậy. Cuối cùng, không đẹp như mình nghĩ đâu. Chẳng qua tùy tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống mà mình thấy cái gì là đẹp. Mà mình thấy là đẹp thì thấy cái ngược lại là xấu, chỉ vậy thôi. Dầu cái đẹp nằm trong âm thanh, hình ảnh, mùi, vị gì đi nữa, thì cái đẹp nào, đẹp trong văn hóa, đẹp trong tư tưởng, đẹp trong người hay ngoài thiên nhiên, tất cả những cái mình gọi là đẹp chỉ là tương đối, ước lệ, mặc định thôi.

Tất cả những gì phàm phu thấy là bền, sướng, là tôi của tôi, là đẹp, lộng lẫy, kiều diễm,... đều là giả.

Các vị có quyền nghĩ về tôi, người đang nói ra sao, nhưng mà nên nhớ coi tôi nói cái gì, và nghĩ coi có phải không. Nếu ngay bây giờ không thường trực sống trong nhận thức này thì mai này đứng trước một thử thách các vị chịu nổi không? Tự nhiên làm ăn mất khơi khơi trăm ngàn đô la, tự nhiên bị gì đó mất cái chân, vợ mình mất, con mình mất, ba má mình mất, người thân mình mất, mù một con mắt, mất tiền, nhan sắc tự nhiên có một ngày nhìn lại xấu hoắc, nó không còn như cũ. Cũng mệt lắm. Phải thấy như vậy mình mới buông được. Cái thấy này được kể là có những trường hợp phiền não được đối phó bằng tri kiến/ trí tuệ.

2. **Có trường hợp phiền não được đối phó bằng Thu thúc** = Không bỏ ngõ 6 căn.

Bỏ ngõ có 2:

- Đức Phật Ngài dạy con mắt, lỗ tai, lỗ mũi,... luôn trong tình trạng hướng tìm cái để ghi nhận. Gặp đáng thì bất mãn, sân si, sợ hãi; gặp ngọt thì đắm đuối đê mê, thích thú. Cả ngày như vậy. Mắt, tai, mũi, lưỡi, đi tìm, cuối cùng không thấy thì cái đầu nó kiếm chuyện tào lao để nó suy nghĩ để nó tham, nó sân, nó si. Không thu thúc để nó tung tăng.
- Khi nó tung tăng như vậy thì cố tìm cái để bực mình, có tìm cái để đam mê. Khi nó đi rong thì mình lại thiếu kiểm soát.

Chú giải ghi rất rõ. Nghe cho kỹ.
Sẵn đây, tôi đặc biệt gởi gắm riêng cho tất cả những người nào đang học A Tỳ Đàm, học về Lộ tâm. Trong lộ tâm ghi rằng, sau giây phút đầu thai, có 1 tâm đồng loại với tâm đầu thai xuất hiện, có tên là Hữu phần, nó trải dài suốt kiếp sống của mình. Dòng tâm đó thỉnh thoảng bị gián đoạn để nhường chỗ. Mình tạm gọi dòng tâm trải dài là tâm chủ quan, còn thỉnh thoảng nó gián đoạn nhường chỗ cho tâm khách quan = khi mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, thì những giây phút đó gọi là tâm khách quan. Một chuỗi tâm khách quan dài nhất là 17 sát-na.
Tôi chỉ nói vắn tắt thôi. Trong A Tỳ Đàm nói rất rõ, trong đó mô tả diễn biến tâm thức lúc mình thấy, nghe, ngửi, nếm, nó ra sao. Trường hợp nào thấy, nghe phiền não xuất hiện, trường hợp nào thấy, nghe mà tâm thiện xuất hiện. Học toàn là tiếng Việt nhưng lỡ một ngày ai hỏi các vị trong kinh Pali có cái này không? Đang vẽ vòng tròn này : hộ kiếp, vừa qua, rúng động, dứt dòng, khai ngũ môn, ngũ song thức, tiếp thâu, quan sát, đoán định, 7 thức, thập di, hữu phần. Cái này ở đâu? Có Pali không? – Sư phụ dạy sao học vậy.
Thì tôi xin nhắc mấy người đó, cái lộ tâm/ Diễn biến tâm thức được nói một trăm ngàn chỗ trong chú giải, cụ thể là trong kinh số 2, Trung Bộ, Nhất thiết Lậu Hoặc. Tuy là chú giải kinh tạng nhưng toàn bộ là A Tỳ Đàm hết. Cho nên bố nào chửi A Tỳ Đàm làm ơn vô đây đọc dùm. Chú giải kinh tạng nhưng A Tỳ Đàm dày đặc, chen kim không chừa lỗ trống. Không học A Tỳ Đàm vô đọc là chỉ có chết thôi.
Trong đây giải thích thế này: Thu thúc không có nghĩa là nhắm con mắt. Cái thấy của con mắt không có tội, người đàn bà không có tội, vấn đề là:

1. Mình cố ý thả rông cho nó đi lang thang,
2. Tội thứ hai là trong khi đi lang thang thì nó lúc thì tham, lúc thì giận. Si lúc nào cũng nằm dưới tham, giận rồi.

Thu thúc lục căn có 2:
- Không cố ý tìm cái để nhìn, để nghe,... = Thả rông.
Hành giả miên mật tinh tấn là người ta chỉ nhìn cái không thể tránh, chỉ nghe cái không thể tránh, chỉ ngửi cái không thể tránh. Thí dụ mình đi mình chánh niệm, mình ngồi theo dõi hơi thở, nằm theo dõi hơi thở, trong lúc nghe mùi chiên xào gì đó, mùi đó tránh không được thì phải ghi nhận: Lỗ mũi đang làm việc. Trong cái mùi này, mình nghe nó bằng tâm tham hay tâm sân, mình biết rõ. Rồi xong quay lại hơi thở liền. Đó là trường hợp mình thiền nằm hay thiền ngồi; còn giờ mình đang thiền sinh hoạt,mình đi đứng, tưới cây, làm gì biết nấy, để vào đó tất cả sự tỉnh thức, nhưng bây giờ mình đang tập trung rửa chén mà mình nghe cái "đùng" thì cái tiếng đùng đó tránh không được, mình phải ghi nhận chứ mình không đi tìm. Người không tu thiền là họ đi tìm. Họ đi nói chuyện người này người kia, nghe đài, nghe máy, coi phim, lướt nét. Còn hành giả thì không. Hành giả chỉ sống với cái gì đang diễn ra, có cái nào đó xảy đến mà mình không tránh được, thì ghi nhận chứ không đi tìm. Ngay cả gia đình một người có giáo dục họ không la cà trà đình, tửu điếm, quán bar, người ta không buông trôi, thả nổi, bỏ ngõ 6 căn, mặc dù người ta không biết đạo nhưng người ta không buông trôi, thả nổi nó. Phố đêm không có tội, đường khuy không có tội nhưng người cẩn thận hạn chế đi khuya, phố đêm, chứ giáo sư, bác sĩ có việc người ta vẫn đi ra phố đêm bình thường, dầu nông thôn hay phố lớn có việc là phải đi, nhưng không có chuyện cần thiết thì không đi vì sao? Vì đường khuya, phố đêm là chỗ ẩn nấp nhiều nguy cơ, đó là nơi tụ tập đàn đúm của những người nghiện ngập, chích hút, lừa đảo, bạo lực, bạo hành, thiếu kiểm soát, ở đó có âm thanh, ánh sáng, sự ồn ào, tất cả những cái này trộn lại làm nên sự thiếu kiểm soát của những người không có mặt. Mình có mặt đó chỉ chuốc họa thôi. Người thân, người quý mình họ thấy mình có mặt chỗ đó họ nghĩ sao

về mình? Cho nên, bản thân chuyện có mặt phố đêm không phải tội, đằng sau sự có mặt đó là cái mình đáng ghi nhớ.
Cho nên, trong đây nói rất rõ: Bản thân cái thấy, nghe không có tội. Nó chỉ có tội ở 2 trường hợp:
1. Cái thấy, cái nghe... do không cần thiết, thả rông.
2. Khi đã có thấy, nghe,... mà để mình bất mãn hay đam mê, thích thú, tống khứ, từ chối, trốn chạy, phủ nhận.
Thu thúc lục căn không phải nhắm mắt, bịt lỗ tai... Thu thúc có 2:

- Không để nó rong ruổi đi tìm 6 trần không cần thiết.
- Lỡ thấy, nghe ... rồi thì kiểm soát rõ phiền não nào xuất hiện. Để chi? Cái xuất hiện sẽ biến mất, nếu không xuất hiện sau đó sẽ không xuất hiện, đã xuất hiện sẽ không tái hiện. Kịp thời ghi nhận nó để nó không tái hiện.

Trong đời, trong ngày của hành giả, có 2 tâm niệm cần nhớ:

- Đối với bất thiện mong nó đừng tái hiện.
- Những giây phút sống thiện, sống với trí tuệ, sống với chánh niệm thì tâm niệm: mong rằng đây không phải giây phút cuối cùng, chánh niệm, trí tuệ cuối cùng trong đời.

Với tâm niệm như vậy, không phải niệm thành thần chú, không phải niệm nó sẽ được nhưng mà tiếp tục tâm niệm như vậy: Mong rằng chánh niệm, trí tuệ này không phải là lần cuối. Mong rằng tham, sân, si xuất hiện lần này không tái hiện nữa.
Có trường hợp phiền não phải được giải quyết nhờ ngăn ngừa. Ngăn ngừa có 2:

- Không thả rông 6 căn để nó đi tìm trần không cần thiết. Sống thì phải ăn, uống nước, đi đứng nằm ngồi, có khu vườn thì phải làm vườn, có cây phải tưới cây, có vòi nước phải biết khóa nước, tắt đèn, hút bụi. Đó là chuyện bắt buộc. Những cái không cần thiết là những sinh hoạt không có không sao. Hoặc nếu có chỉ làm thêm mất thời giờ, mệt mỏi, tiêu hao trí lực, tâm lực của mình. Đó là những cái không cần thiết.
- Còn chuyện quét nhà, tắm rửa, đánh răng, chùi cầu, rửa chén,... là những cái bắt buộc. Mình thực hiện những cái cần thiết bằng ý thức rất rõ ràng: Làm chỉ là làm thôi. Ở đây không có gì đáng để thích, không có gì đáng để bất mãn. Buổi đầu đọc như con nít vậy đó: Ở đây làm chỉ là làm, không có gì thích thú, bất mãn, không có ngọt và đắng. Liên tục nhận thức như vậy.

Đời sống như vậy gọi là đời sống thu thúc.
Thú thúc là 1 trong 7 cách đối phó phiền não. Còn 5 cách nữa, kỳ sao tôi giảng.
Còn có cách là Nhẫn. Có những trường hợp mình phải giải quyết vấn đề bằng cách trân mình chịu đựng: Nắng, gió, mưa, sương, ruồi muỗi chích đốt, thị phi, tiếng đời, đánh chửi,... mấy cái đó phải trân mình, không có cách nào hết.
Nhưng tôi nhắc lại: Không phải luôn luôn lúc nào cũng móc chữ Nhẫn ra đằng trước. Thời nay mình hay sa đà lắm./.